

Au menu cette semaine

	Miđi	Soir
Lundi	Rôti, pommes de terres, salade de betteraves	Soupe de carotte, compote de pommes – poires
Mardi	Reste de rôti froid, riz, épinards	Mont d'or, pomme de terre, mâche
Mercredi	Canelloni, carottes rapées	Tatin à l'oignon, gâteau de semoule, mandarine
Jeudi	Chou romanesco à la béchamel, blanc de poulet sauté aux champignons	Haricots verts, galettes de céréales
Vendredi	Beignet de poisson, frites	Soupe chou fleur – chou romanesco (ou brocolis) , boulgour
Samedi	Choucroute de la mer, chouquettes	Avocat aux crevettes, chou romanesco cru avec pointe de mayonnaise,
Dimanche	Pommes dauphines, cuisse de dinde, salade de fruits	Bouillon de légumes, reste de viande froid, tartine grillée avec camembert fondu

La liste des courses

Légumes :

Céréales, riz, pâtes :

Viandes, charcuterie :

Poissons :

Conserves :

Produits laitiers :

Condiments :

Surgelés :

Divers :